

Dauer

45 Minuten

Materialien

- **Medien und Prominente**
Video (www.bit.ly/Dove_Medien_und_Prominente)
- **Diskussionsfragen** – eine für die Lehrkraft
- **Andere Fragen, die zur Diskussion führen**
Arbeitsblätter – eines pro Schüler*in oder eins, das digital gezeigt wird
- **Arbeitsblatt für Notizen**
ein halbes Blatt pro Schüler*in
- **Arbeitsblatt zur Reflexion**
ein halbes Blatt pro Schüler*in

Hinweis: Unten findest du Optionen zur Moderation, wenn sich die Schüler*innen in einer digitalen Situation befinden. Die Arbeitsblätter können elektronisch zur Verfügung gestellt und zu Hause ausgedruckt oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Übermittlung per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument bereitgestellt werden.

Werkzeuge zur Stärkung des Körperbewusstseins

SCHÖNHEITSIDEALE IN DEN MEDIEN

Überblick

Die Inhalte für das Programm *wundervolles ich* wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Marisol Perez, einer klinischen Psychologin und Forscherin an der Arizona State University und am Institut für Forschung und Bildung zur Förderung der Gesundheit von Kindern (REACH), erstellt. Dr. Perez' Arbeit widmet sich der Unterstützung zukünftiger Generationen dabei, weniger Fokus auf das Aussehen zu legen und stärker ihren Körper zu respektieren, zu mögen und wertzuschätzen.

In dieser Übung werden die Schüler*innen untersuchen, wie Werbung Strategien der Attraktivität und „Schönheitsideale“ nutzt, um Entscheidungen zu beeinflussen. Nach der Betrachtung des Videos **Medien und Prominente** (www.bit.ly/Dove_Medien_und_Prominente) leitet die Lehrkraft eine Klassendiskussion an. Diese Diskussion konzentriert sich auf folgende Themen:

1. Den möglichen Schaden, der durch Schönheitsideale verursacht wird
2. Wie Schönheitsideale zu ungesunden Verhaltensweisen führen können
3. Wie die Schüler*innen ihre eigenen Gewohnheiten ändern können, um diese negativen Auswirkungen zu verhindern

Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Unterrichtsstunden, die sich auf die Auseinandersetzung mit Vergleichen und den Aufbau von Körpervertrauen bezieht. Die Lektionen 1 bis 3 enthalten die wichtigsten Inhalte und sollten der Reihe nach durchgenommen werden. Die Lektionen 4 und 5 sind ergänzend und bieten den Schüler*innen die Möglichkeit, das Erlernte der Kernkonzepte zu vertiefen.

Hintergrund

Das Körperbild wird definiert als die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber dem eigenen Körper.¹ Forschungen zeigen, dass Körperunzufriedenheit zur Entwicklung ungesunder Verhaltensweisen bei

¹ Cash & Prunzinsky, 1990.

Kindern und Erwachsenen beiträgt. Die Menschen neigen eher dazu, ungesunde Dinge zu tun, um ihr Gewicht und ihre Körperform zu kontrollieren, wenn sie sich mehr auf das Aussehen als auf die Funktionalität des Körpers konzentrieren.²

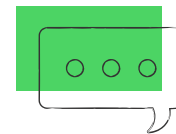
Es gibt viele Faktoren, die bei Kindern Unzufriedenheit mit ihrem Körper hervorrufen können. Einige dieser Faktoren sind Bilder aus den Medien und von Prominenten, Druck von Familie und Freunden, auf eine bestimmte Art und Weise aussehen zu müssen, sowie Hänseleien und Mobbing durch Gleichaltrige. Jedes Gespräch über den Körper oder den Körpertyp (selbst mit positiven Aussagen) kann zu negativen Gefühlen in Bezug auf den eigenen Körper führen.³

Das Konzept der „Schönheitsideale“ beruht auf der Vorstellung, dass Menschen von dem beeinflusst werden, was uns die Gesellschaft als attraktiv vorgibt, und dass sie diese Ideale für ihr eigenes Aussehen nutzen. Menschen aus verschiedenen Kulturen können unterschiedliche Schönheitsideale haben. In den USA und Großbritannien zum Beispiel ist das vorherrschende Schönheitsideal für Mädchen und Frauen, unrealistisch dünn zu sein.⁴ Die Forschung zeigt, dass Schönheitsideale bei Kindern und Erwachsenen zu ungesunden Verhaltensweisen führen. Das bedeutet, dass sich zum Beispiel ein Mädchen durch den Konsum von Medien (einschließlich Fernsehen, Zeitschriften und sozialer Medien) wahrscheinlich eher unrealistische Ziele für den eigenen Körper setzt. Dies kann dazu führen, dass sie ihren eigenen Körper nicht mag, sich schämt und Schuldgefühle entwickelt sowie eher zu ungesundem Verhalten neigt. Für Jungen und Männer sind die Schönheitsideale schlank und muskulös. Der Effekt ist der gleiche, denn auch ein Junge wird sich, wenn er Medien konsumiert, wahrscheinlich unrealistische Ziele für den eigenen Körper setzen. Dies kann dazu führen, dass er sich für seinen Körper schämt und zu ungesundem Verhalten neigt, um den aktuellen Idealen zu entsprechen.

Die Forschung zeigt, dass Eltern und Pädagog*innen die Fähigkeit haben, das Körpervertrauen junger Menschen zu stärken. Erwachsene können ihnen helfen, sich der Faktoren, die ihr Selbstbild negativ beeinflussen, bewusst zu werden. Erwachsene können auch gesunde Verhaltensweisen fördern, die nachweislich das Körperbewusstsein stärken. Schüler*innen können gesünder leben, wenn sie sich der emotionalen und körperlichen Veränderungen bewusst sind, die während der Pubertät und der eigenen Entwicklung auftreten. Schüler*innen haben mehr Selbstvertrauen, wenn sie ihren sich verändernden Körper akzeptieren können. Erwachsene können dazu beitragen, indem sie Kommentare über Gewicht, Form und Aussehen vermeiden.

Forschungen haben ergeben, dass das Selbstvertrauen in den eigenen Körper mit unterstützenden Beziehungen wächst und nicht mit solchen, die auf Wettbewerb oder Vergleich basieren. Regelmäßige Gespräche ermutigen die Schüler*innen, sich mit Gleichaltrigen zu identifizieren und zu verbinden, anstatt sich mit anderen zu vergleichen.

In dieser Lektion geht es um den Einfluss von Medien und Prominenten auf das Körperbild junger Menschen.



² Thompson & Stice, 2001.

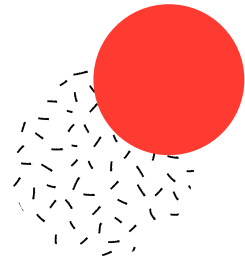
³ DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012.

⁴ Thompson & Stice, 2001.

Ziele

Die Schüler*innen werden

- analysieren, wie Fernsehen, Zeitschriften, Filme und Werbung Attraktivitätsstrategien und „Schönheitsideale“ nutzen, um Entscheidungen zu beeinflussen,
- verstehen, wie Medien das Selbstbild negativ beeinflussen können,
- überlegen, wie sie die negativen Auswirkungen von „Schönheitsidealen“ in ihrem eigenen Leben verringern.



Grundlegende Frage

Wie verbreiten die Medien Schönheitsideale und was kann ich tun, um die negativen Auswirkungen dieser Ideale zu vermindern?

Vorbereitung der Lehrkraft

- Ordne die Tische oder Stühle in zwei Kreisen an, einem inneren und einem äußeren. Erstelle eine Sitzordnung, die weniger selbstbewusste und selbstbewusstere Schüler*innen im inneren und dem äußeren Kreis durchmischt.
 - Wenn du diese Unterrichtsstunde digital durchführst, teilst du die Schüler in Diskussionsgruppen ein, die sich im inneren Kreis und „Außenkreis“ befinden. Achte während der Unterrichtsstunde darauf, dass die Gruppe „Außenkreis“ immer stumm geschaltet ist.

Hinweis zur Sensibilität

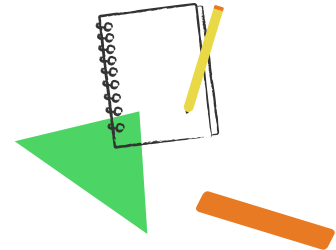
Achte aufgrund der Art der heutigen Diskussion auf die Gefühle der Schüler*innen. Es kann eine Vielfalt von Emotionen und Reaktionen auf diese Themen geben. Lehrkräfte sollten die Sprache umschreiben/ändern, um sie an die Klasse anzupassen.

Vorschläge für die digitale Umsetzung

- **Beleuchtung:** Gegenlicht verhindert, dass deine Zuhörer*innen dich gut sehen können. Stelle sicher, dass es hell genug ist und du gut gesehen wirst.
- **Platzierung der Kamera:** Achte darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet. Dies fördert den Blickkontakt und die Bindung mit deinem Publikum. Du kannst Bücher oder andere Gegenstände verwenden, um deinen Laptop anzuheben.



- **Ton:** Mache vor der Sitzung einen kurzen Soundcheck. Stelle sicher, dass man dich gut hört und keine Echo erklingt, oder nutze extra Kopfhörer für den Call.
- **Stelle eine Kommunikationsebene her:** Versuche, mit deinem Publikum in Kontakt zu treten, was digital eine Herausforderung sein kann. Verbinde dich mit ihnen durch kurze Geschichten oder Humor.
- **Technische Probleme:** Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder technische Probleme zu haben. Wenn du ein technisches Problem hast oder die Dinge nicht wie geplant laufen, tue dein Bestes, um die Verbindung wiederherzustellen und mit dem Unterricht fortzufahren. Am besten bereitest du dich vor, indem du deine Internetverbindung sowie die Ton- und Videoeinstellungen vor der Sitzung testest.



Unterrichtsplan

Ablauf

- Schreibe die folgenden Begriffe an die Tafel oder zeige sie digital an: Medien, Prominente/Influencer*innen, Schönheitsideale, negative Auswirkungen.
- Bitte die Schüler*innen, jeden der Begriffe mit einem Partner oder einer Partnerin zu diskutieren und zu versuchen, eine Definition in ihren eigenen Worten zu finden.
- Bitte die Paare, ihre Gedanken über die Definition jedes Wortes auszutauschen. Notiere die Vorschläge der Schüler*innen an der Tafel neben den einzelnen Begriffen. Verwende das Glossar als Nachschlagewerk und gehe auf eventuell auftauchende Missverständnisse ein.
- Erkläre, dass die Klasse heute in einer Unterrichtsstunde folgende Begriffe untersuchen wird, wie sie miteinander in Beziehung stehen und wie sie sich auf Schüler*innen und junge Menschen auswirken können. Erkläre auch, dass in dieser Lektion der innere Kreis zuerst eine Diskussion führt, während der äußere Kreis das Gespräch beobachtet. Danach tauschen die Schüler*innen in den beiden Kreisen die Plätze.
- Verteile **Andere Fragen, die zu einer Diskussion führen**, worin die Schüler*innen während der Stunde nachschlagen können. Erinnere die Schüler*innen daran, sich aktiv an der Diskussion zu beteiligen.

DIGITALE OPTIONEN

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Definitionen zu notieren, um sie später in einem live geteilten/ gemeinsamen Dokument hinzuzufügen oder im Chatbereich zu kommentieren.

Tun

- Bitte die Schüler*innen zunächst, sich in den inneren oder äußeren Kreis zu setzen nach dem Sitzplan.
- Verteile an jede Schülerin und jeden Schüler ein **Arbeitsblatt zum Notieren**. Erkläre, dass die Schüler*innen, während sie im äußeren Kreis sitzen, Notizen darüber machen werden, was sie in der Diskussion im inneren Kreis beobachten.
- Zeige das Video **Medien und Prominente** (www.bit.ly/Dove_Medien_und_Prominente).
- Beginne die Diskussion, indem du die **Diskussionsfragen** als Leitfaden verwendest.
- Erlaube den Schüler*innen, mit Unterstützung und Anleitung der Lehrkraft aufeinander zu antworten. Erwähne sie daran, sich die Liste der **Anderen Fragen** anzusehen, wenn du Schwierigkeiten haben solltest, eine aktive Diskussion aufrechtzuerhalten.
- Bitte die Schüler*innen im inneren und äußeren Kreis nach sieben bis zehn Minuten, die Positionen zu tauschen. Setze dann die Diskussion fort.

Nachdenken

Verteile im Anschluss an die Diskussion an alle ein **Arbeitsblatt zur Reflexion**. Wenn die Zeit es erlaubt, fordere die Schüler*innen auf, ihre Reaktionen auf die Aktivität mitzuteilen.

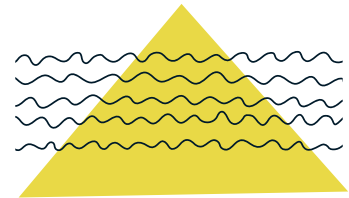
Mögliche Erweiterung

Bitte die Schüler*innen, eine der Ideen auszuwählen, die in der Klasse erarbeitet wurden, um die Auswirkungen von Schönheitsidealen zu verringern.

Anschließend setzt die Klasse die erarbeiteten Maßnahmen eine Woche lang um und dokumentiert dies täglich in einem Journal. Bitte die Schüler*innen nach den 7 Tagen zu berichten, wie sie sich mit der Umsetzung gefühlt haben und was sich verändert hat.

DIGITALE OPTIONEN

- Bitte alle, die dem „äußeren Kreis“ zugewiesen sind, sich stumm zu stellen, während der „innere Kreis“ diskutiert.

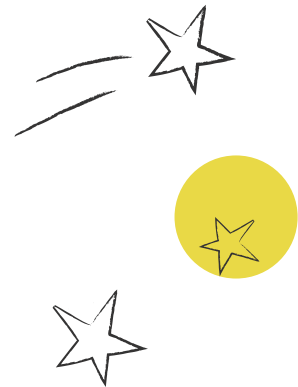


DIGITALE OPTIONEN

- Diese Veranstaltung kann als Gruppendiskussion oder über ein live geteiltes/ gemeinsames Dokument stattfinden.

Glossar

Medien	Mittel der Massenkommunikation; Mittel zur schnellen Weitergabe von Informationen an eine Vielzahl von Menschen
Prominente/ Influencer*innen	Eine sehr bekannte Person (berühmt), die Menschen zum Nachahmen oder Kaufen von etwas motiviert
Gesellschaft	Menschen, die in einer Gemeinschaft zusammenleben
Erscheinungsideal	Das, was unsere Kultur uns als ideales Aussehen vorgibt



Negative Auswirkung	Eine emotionale, physische oder psychologische negative Auswirkung; etwas, das schlecht für dich ist
---------------------	--

1. Was hast du über das Video gedacht? Welche Teile des Videos regen dich zum Nachdenken über dieses Thema an?

Die Antworten werden unterschiedlich ausfallen.

2. Welches Problem hat Peridot in dem Video?

Mögliche Antwort: Sie liebt ihr Tablet, merkt aber, dass es ihr ein schlechtes Gewissen macht, weil das Internet unrealistische Erwartungen an die Menschen stellt.

3. Wie sieht laut den Medien das „ideale“ Mädchen oder die „ideale“ Frau aus? Was ist das „ideale“ Aussehen eines Jungen oder Mannes?

Mögliche Antworten für Mädchen/Frauen: dünn, große Augen, gerade Zähne, glatte Haut/keine Falten.

Mögliche Antworten für Jungen/Männer: schlank, muskulös, groß, schönes Lächeln, glatte Haut.

4. Was sagen uns die Models in den Medien, wie wir aussehen sollen?

Die Antworten werden variieren, aber mögliche Antworten sind: Weibliche Models in den Medien sind in der Regel sehr groß und dünn; männliche Models sind eher groß und muskulös. Models für beide Geschlechter sind in der Regel körperlich kräftig.

5. Warum verwenden Menschen Filter oder verändern ihr Aussehen auf Bildern? Warum ist das ein Problem und warum fühlen sich die Menschen schlecht, wenn sie so unverändert aussehen? Sind alle Filter schlecht?

Die Antworten werden unterschiedlich ausfallen.

6. Was können wir tun, damit uns Schönheitsideale nicht so stark beeinflussen?

Mögliche Antworten: Begrenzung der Zeit im Internet und in den sozialen Medien, Suche nach positiven Vorbildern, mit anderen über Gefühle in Bezug auf Schönheitsideale sprechen.

Andere Fragen, die zu einer Diskussion führen⁵

Was meinst du damit?

Wie stützt der Text deine Antwort?

Kannst du uns mehr dazu sagen?

Was denkst du über _____?

Was denkst du, wie _____ von
_____ gesehen würde?

Wie hängt diese Idee mit _____ zusammen?

Was verwirrt dich?

Was hat dein*e Klassenkamerad*in gerade gesagt? Kannst du seine/ihre Idee umschreiben?

Wie hängt dieser Gedanke mit _____ zusammen?

Was würde passieren, wenn _____?



⁵ Socratic Seminars International.

Arbeitsblatt für Notizen

Verwende die Tabelle, um deine Gedanken festzuhalten, während du der Diskussion im inneren Kreis folgst.

Das fand ich interessant	Das hat mich überrascht	Dem stimme ich zu	Dem stimme ich nicht zu
Andere Notizen:			



Arbeitsblatt für Notizen

Verwende die Tabelle, um deine Gedanken festzuhalten, während du der Diskussion im inneren Kreis folgst.

Das fand ich interessant	Das hat mich überrascht	Dem stimme ich zu	Dem stimme ich nicht zu
Andere Notizen:			

Arbeitsblatt zur Reflexion

Beantworte die folgenden Fragen zur heutigen Diskussion:

1. Hast du dich an der heutigen Diskussion beteiligt? Warum oder warum nicht?

2. Wie hat sich dein Denken heute verändert? Welche neuen Ideen hast du, nachdem wir heute gesprochen haben?



Arbeitsblatt zur Reflexion

Beantworte die folgenden Fragen zur heutigen Diskussion:

1. Hast du dich an der heutigen Diskussion beteiligt? Warum oder warum nicht?

2. Wie hat sich dein Denken heute verändert? Welche neuen Ideen hast du, nachdem wir heute gesprochen haben?